

給食だよ！ 9月

令和5年9月4日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



食器をきれいに並べて食べよう！

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。



おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。

主食のご飯は左側に置く。

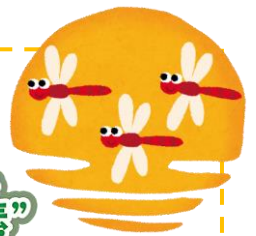


基本の配膳

汁物や牛乳などは右側にまとめておくとよい。

はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。



「副菜」は、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

副菜オールスターズ!



厚生労働省「日本人の長寿を支える『健康な食事』」では、野菜のほか、いも類、きのこ類、海そう類も「副菜」の材料として示しています。また大豆・大豆類以外の豆類（例：えだまめ、グリーンピース、そらまめ）も含まれています。これらを使ったさまざまな料理が「副菜オールスターズ」です。

“おたすけマン栄養素”を補う役割!

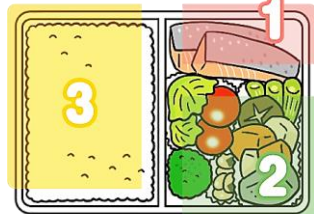


副菜に使われる食品に多いのが、カリウムやカルシウムなどのミネラル、ビタミンAやC、そして食物繊維といった栄養素です。とくにビタミンは、炭水化物や脂質、たんぱく質が体の中で使われるときにその手助けをし、体の調子を整えるはたらきをします。

量のバランスも考えよう!



食事バランスガイド



3・1・2弁当箱法

主食や主菜との量のバランスも大事です。めやすとして、とてもわかりやすいのが、NPO法人食生態学実践フォーラムが提唱する「3・1・2弁当箱法」です。面積比で、主食を3、主菜を1、副菜が2になるように考えるとよいでしょう。その意味では、和食の「一汁三菜」（主食+汁物+主菜1品・副菜2品）も献立の考え方として優れているといえそうですが、しょうゆなどの調味料による食塩のとりすぎには気をつけましょう。

「小鉢＝副菜」ではない!



日本食では小鉢や小皿の料理を「副菜」とすることが多いですが、そうしたもので、卵や大豆・大豆製品などで作るおかずは、栄養の役割としては、おもに体をつくるたんぱく質や脂質の供給源となります。ですので、これらはむしろ「主菜」として考えた方がよいでしょう。また漬物は、野菜であっても食塩の多いものが多く、副菜としてではなく「箸休め」としてほどほどにいただきましょう。

なす

インド原産で、日本に伝わったのは奈良時代。「なす」という名は宮中の女房言葉からで、初めは「夏の実」から「なすび」と呼ばれていたそうです。なすは品種がことのほか多く、形も色もさまざま。関東では卵型、北陸から東北日本海側は丸ナスが一般的です。西日本では中長なす、九州では大長なすが好まれます。皮の色は鮮やかな黒紫色ですが、分類では色のうすい野菜（淡色野菜）になります。油との相性がよく、炒め物や天ぷらにしたり、味がしみこみやすいので煮びたしやみそ汁、漬物などさまざまな料理に使われます。



す。ヘタにはトゲがあります。これが鋭いものほど新鮮です。

重陽の節句

9月9日は五節句の1つ、「重陽の節句」の日です。昔、中国では奇数を陽の数とし、1ケタの奇数で一番数の多い9が重なるこの日は「陽の極み」とされ、「重陽（陽が重なる）」という言葉もここからきています。この日には長寿を願い、菊の花を飾り、花を酒にも浮かべて祝ったそうです。この菊の香りを楽しみながら飲むお酒を菊酒といいます。日本には平安朝の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。また旧暦の9月9日は今より少し時期が遅れるため、ちょうど栗の季節となり、「栗ご飯」もこの日のお祝い料理としてよく食べられてきました。

